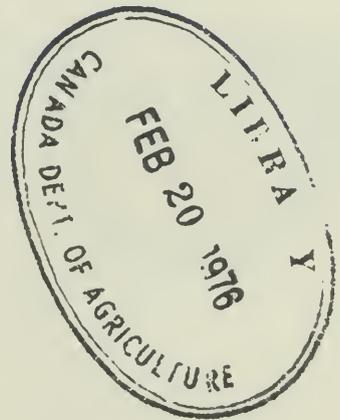
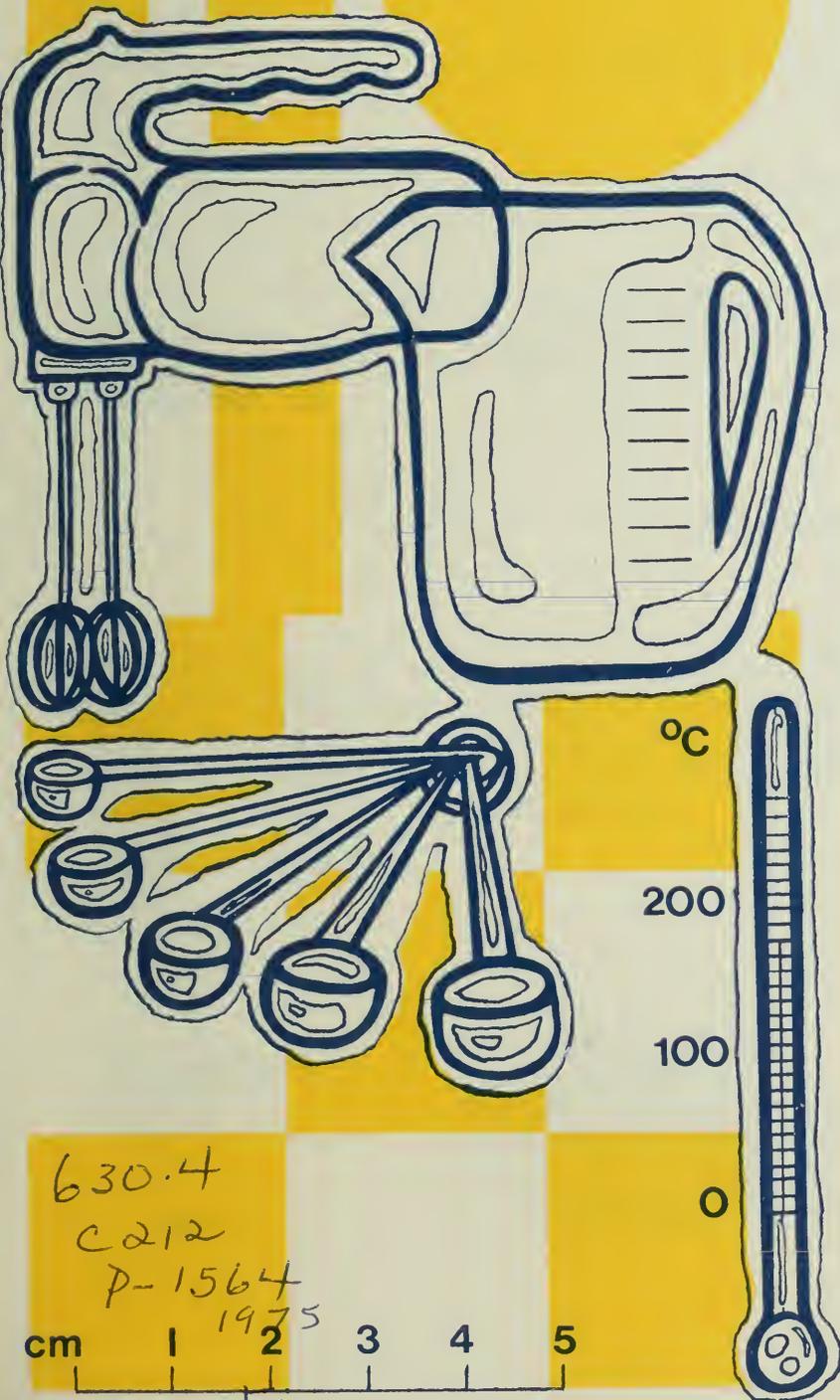


métrisez-vous dans la cuisine

PUBLICATION 1564 1975



Agriculture
Canada

On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la
DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

©Information Canada. Ottawa, 1975

40M-38190-10:75

N° de cat.: A15-1564F

Imprimé par Love Printing Service Limitée

La meilleure façon d'apprendre les mesures métriques de base est de les utiliser aussi souvent que possible. De cette façon, la confusion sera moins grande quand le système métrique remplacera définitivement le système pouce-livre.

MÉTRISEZ-VOUS DANS LA CUISINE

Est-ce que les seuls mots grammes et millilitres vous donnent des cauchemars? Avez-vous des visions de corbeilles à papier débordantes de feuilles et de livres de recettes dont les mesures sont indiquées en tasses et en cuillerées à table?

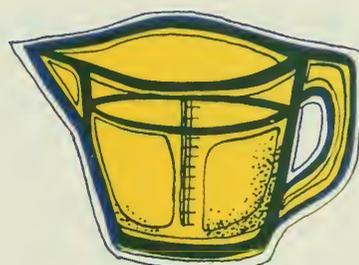
Non, il n'est pas nécessaire de tout mettre au rebut à cause de l'implantation du système métrique. Vous pourrez quand même continuer de préparer vos recettes préférées en utilisant les tasses et les cuillerées à table. Cependant, dans les supermarchés les mesures métriques ont déjà fait leur apparition sur les emballages et très bientôt de nouvelles recettes seront publiées pour lesquelles on utilisera ces mesures métriques.

La conversion métrique n'est pas difficile et ne requiert qu'un peu de pratique. Voyons maintenant ces différentes mesures métriques de volume, poids, longueur et température et de quelle façon elles nous affecteront dans la cuisine.

VOLUME

Présentement, la tasse composée des plus petites unités appelées onces, est la mesure de volume la plus courante.

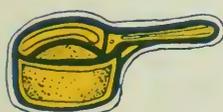
Dans le système métrique, le millilitre est la plus petite unité de mesure; ainsi la mesure de 250 millilitres remplacera la tasse. L'abréviation de millilitre se lira comme suit: ml.



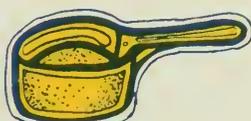
250 ml

125 millilitres et 50 millilitres seront les nouvelles mesures utilisées et les nouvelles recettes seront basées sur ces combinaisons. Les termes quart de tasse, demi-tasse, tiers, deux tiers et trois quarts de tasse disparaîtront complètement.

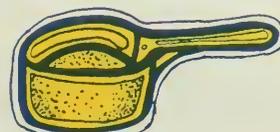
cup will disappear.



50 ml

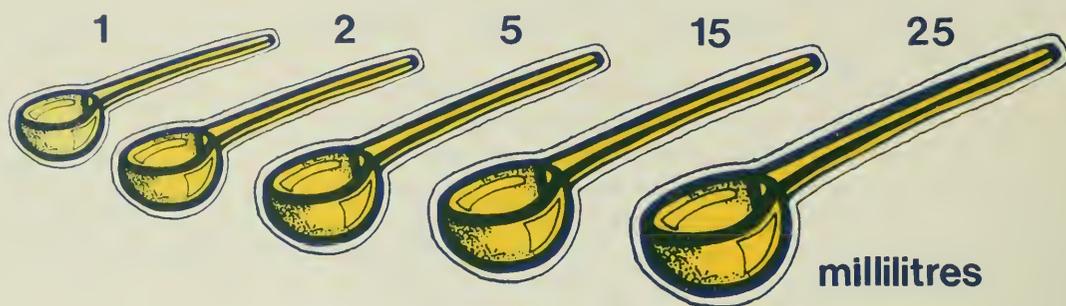


125 ml

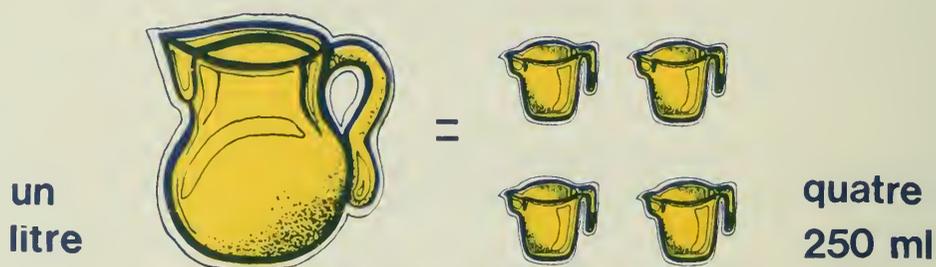


250 ml

Les nouvelles mesures qui remplaceront la cuillère à table et la cuillère à thé ont été choisies en fonction de la mesure de 250 ml.



Pour les mesures de volume plus grandes, le litre, lequel est un peu plus petit que la pinte, sera utilisé.



C'est une excellente idée d'apprendre dès maintenant quelques-unes de ces mesures courantes. Elles deviendront un guide et vous permettront de vous "métriser" plus facilement.

Bouilloire — environ 2 litres



Verre de lait — environ 250 ml



Bol de soupe — environ 250 ml



Verre de jus — environ 125 ml



MASSE (poids)

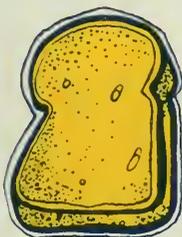
Pour l'achat de viande, de fruits et de légumes, vous devrez connaître les termes métriques de poids.



Les onces et les livres feront place aux grammes et aux kilogrammes. Un kilogramme est l'équivalent de 1000 grammes et compte un peu plus de 2 livres.

1 kilogramme (kg) = 1000 grammes (g) = légèrement supérieur à 2 livres

Pour vous aider à penser en grammes, voici le poids de quelques aliments usuels:



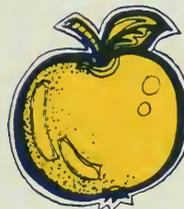
Tranche de pain — environ 25 g



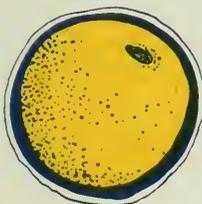
Oeuf cuit dur — environ 50 g



2 craquelins — environ 6 g



Pomme — environ 150 g



Orange — environ 175 g



1 pain — environ 700 g



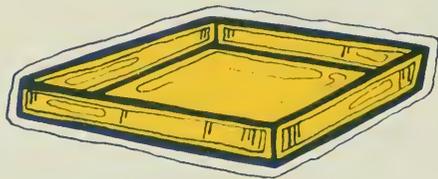
Ananas — environ 1 kg



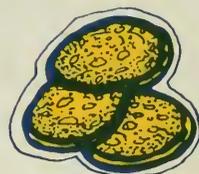
Dinde de Noël — environ 10 kg

LONGUEUR

Le centimètre (cm), lequel est légèrement plus petit que le demi-pouce (environ $\frac{1}{2}$ "), sera l'unité de mesure de longueur dans la cuisine. On utilisera le centimètre pour déterminer la grandeur des moules; l'épaisseur de la viande et des pâtes abaissées; les distances à garder de la source de chaleur pour la cuisson au gril et les distances entre les biscuits sur la plaque à biscuits.



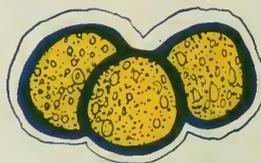
Moule carré de 20 cm (8 x 8) y 8 x 8)



Shortbread — 1 cm d'épaisseur



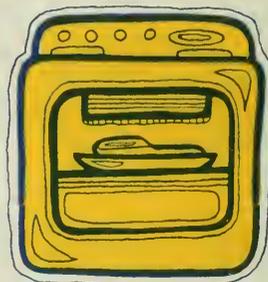
Cuisinières — 75 cm de largeur
60 cm de largeur



Boulettes de viande — 3 cm de diamètre

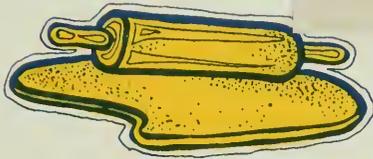


Bifteck pour le barbecue — 4 cm thick
environ 4 cm d'épaisseur



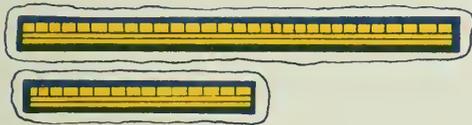
Gril — 6 cm de la source de chaleur
8 cm de la source de chaleur
10 cm de la source de chaleur
12 cm de la source de chaleur

On compte aussi 10 millimètres dans 1 centimètre. Les millimètres ne sont pas utilisés couramment en cuisine, sauf pour quelques mesures très petites.

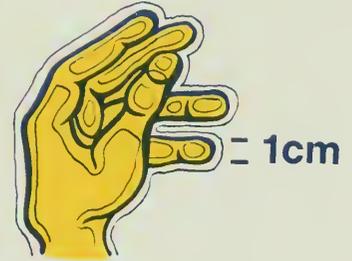


Croûte de tarte — 2 mm d'épaisseur Biscuits au sucre — 5 mm d'épaisseur

Il y a 15 centimètres dans une règle de 6 pouces et la largeur de votre petit doigt mesure environ 1 centimètre.



Règle — 15 cm
30 cm



Largeur du petit doigt — 1 cm

TEMPÉRATURE

Les principales températures que l'on doit apprendre dans l'échelle Celsius sont le point de congélation de l'eau, 0°C, et le point d'ébullition de l'eau, 100°C.



Point de congélation 0°C



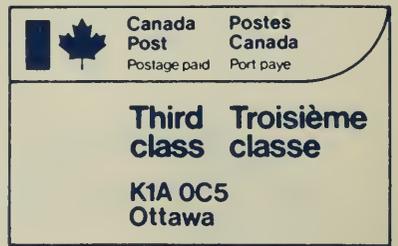
Point d'ébullition 100°C

Les températures de fours seront affectées par les changements de l'échelle Fahrenheit à l'échelle Celsius. Les températures suivantes peuvent vous servir de guide.

Réchauffer une tarte congelée	Four à 220°C
Rôtir de la viande	Four à 160°C
Température interne du boeuf bien cuit	75°C au thermomètre à viande
Température du réfrigérateur	4°C
Température du congélateur	-18°C

Les ustensiles métriques, les cuisinières et les thermomètres ne sont pas encore disponibles dans les magasins. On a commencé à utiliser le système métrique pour les équipements de cuisine lesquels seront à la portée du consommateur dans un avenir prochain.

INFORMATION
Edifice Sir John Carling Building
930 Carling Avenue
Ottawa, Ontario
K1A 0C7



IF UNDELIVERED, RETURN TO SENDER

EN CAS DE NON-LIVRAISON, RETOURNER À L'EXPÉDITEUR